



Una Estrategia de Relájte

# Calmo Mi Mente



## 1. ¿Cómo usas Calmo Mi Mente?

¡Practica, luego haz un dibujo de ti usando la estrategia!

1. Imagina un lugar donde te sientas feliz y relajado.



2. Piensa en lo que puedes ver, oír, oler y tocar cuando estás allí.



3. Pretende estar allí hasta que sientas el chillax en tu cabeza.



## 2. ¿Cómo te sientes después de usar Calmo Mi Mente?

Circula la nube que se parece a cómo te sientes.



## 3. ¿Cuándo podría usar Calmo Mi Mente para sentirse mejor?

Dibuja o escribe tus ideas.